Управления образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Кезский район Удмуртской республики»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Кулигинская средняя общеобразовательная школа»
Кезского района Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании методического объединения
учителей технологии искусства и спорта
протокол № 5 от «02» 06 2023 г.
Руководитель: Н.А.Максимова

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 76
от «02» 06 2023 г.
Директор МБОУ
«Кулигинская СОШ»
В.Е.Селукова

ПРИНЯТО
На заседании методического объединения
учителей технологии искусства и спорта
протокол № 5 от «02» 06 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
« Волейбольный мяч»

Возраст детей: 14-16
Срок реализации программы: 1 год.

Составитель: Сабуров Роман Владимирович
педагог дополнительного образования
1 квалификационной категории

с.Кулига 2023

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативно- правовых документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 г.№ 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
-Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
-Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
-Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года».
-Устав МБОУ «Кулигинская СОШ»
-Локальный акт учреждения «положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»

Направленность программы: имеет физкультурно-спортивную направленность

Уровень программы: базовый. одноуровневая

Актуальность программы: по запросу детей старшего школьного возраста была написана и реализована программа волейбол, так как игра являться популярной среди окружения молодежи, дети в процессе игры выражают свои физические ,эмоциональные ,коммуникативные и коллективные способности в процессе игры тем самым реализуя свои потребности которые пригодятся в будущем.

Отличительные особенности программы: при составлении программы мы ознакомились с рядом дополнительных программ Прохоренко А.А и Горбуновой А.Н которые направлены на углубленное изучение волейбола ,то программа разработанная нами предусматривает лишь расширение навыков игры в волейбол и полного понимания основным аспектов данного вида спорта.

Новизна программы. В данную образовательную программу новых компонентов не вносилось

Педагогическая целесообразность: в данной образовательной программе процесс занятии настроен на обучение волейболу, пополнению знаний, изучению новым приемам, тактике и командной работе в игре волейбол.

Адресат программы: по полу- смешанные ,состав группы-разновозрастной,степень предварительной подготовки- не требуеться.Группы формируются по желанию детей на основании заявлений законных представителей,имеющих допуск врача .

Практическая значимость для целевой группы: программа заключается в приобщении учащихся к ответственному отношению и работе в команде тем самым развивая личностные и коммуникативные качества, которые пригодятся в профессиональной деятельности. Также командная работа предусматривает внутриколлективную поддержку товарищей ,оказание

моральной помощи. Способствует развитию организационных и ораторских способностей ,при проведении соревновании.

Преемственность программы: изучение и применении основных игровых приемов и тактик игры волейбол, правил проведения соревновании и судейства. Также необходимо изучение истории возникновения игры волейбол. Необходимо учитывать и антропометрические параметры изучение которых проходит на биологии и валеологии: строение организма, физические нагрузки, строение и развитие мышечной системы, с уроками ОБЖ: опасности и травмы, оказание первичной медицинской помощи.

Объем программы: 68 часов

Срок освоения программы: 34 недели,9 месяцев,1год

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса.

форма организации-секция

Ведущими формами деятельности являются групповые и индивидуально-групповые

Форма обучения: очная, возможно активное применение ЭОР в период установления мер карантинного порядка по санитарно-эпидемиологическим показаниям и по причине низких температур.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу, всего 68 часов.

Цель программы: по средством игры волейбол дать возможность предоставить свои физические, коммуникативные ,эмоциональные возможности .

Задачи:

Личностные:

- развитие навыков общения и коммуникации в коллективе.
- воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки,
- воспитание дисциплинированности,
- воспитание морально-волевых качеств.

Метапредметные:

- способствовать овладению универсальных навыков учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

Предметные:

- усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в волейбол;
- обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в волейбол;
- формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия. Научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в волейбол
- развить физические качества такие как ловкость,гибкость,скорость и выносливость

1.3. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

-научаться коммуникативному общению и взаимопониманию .

- сформируется чувство коллективизма и сплоченности.

- повыситься уровень дисциплинированности

Метапредметные результаты:

-повыситься уровень восприятия, и пониманию педагога, выполнению его инструкции и указании.

Предметные:

- освоение теоретической базы игры волейбол.
-освоение и применение тактики и техники в игре волейбол.
-развиты физические качества гибкость ,скорость,выносливость.

1.4 Содержание программы
Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Общая физическая подготовка**	**16**	**1**	**15**	
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности по спортивным играм.	1	1	0	**ВК тестирование**
1.2.	Строевые упражнения	0	0	2	Педагогическое наблюдение
1.3.	Упражнения для развития силы	0	0	2	Педагогическое наблюдение
1.4.	Упражнения для развития быстроты	0	0	2	Педагогическое наблюдение
1.5.	Упражнения для развития гибкости	0	0	2	Педагогическое наблюдение
1.6.	Упражнения для развития ловкости	0	0	2	Педагогическое наблюдение
1.7.	Спортивные игры	0		5	Контрольные испытания
2	**Специальная физическая подготовка**	**16**	**1**	**15**	
2.1	Нагрузка и отдых	0	1	0	тестирование
2.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча	0	0	2	Педагогическое наблюдение
2.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач	0	0	2	Педагогическое наблюдение
2.4.	Упражнения для развития нападающих ударов	0	0	2	Педагогическое наблюдение
2.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	0	0	2	Педагогическое наблюдение

2.6.	Техника перемещения	0	0	2	Педагогическое наблюдение
2.7.	Техника передачи мяча	0	0	2	Педагогическое наблюдение
2.8.	Спортивные игры	0	0	3	**ПА тестирование**
3.	**Игровая подготовка**	**25**	**2**	**23**	
3.1.	Спортивные соревнования	0	1	0	тестирование
3.2.	Правила игры в волейбол	0	1	0	тестирование
3.3	Волейбол	0	0	23	Педагогическое наблюдение
4.	**Судейская практика**	**8**	**1**	**7**	
4.1	Требования техники безопасности	0	1	0	Тестирование
4.2	Правила игры	0	0	7	Педагогическое наблюдение
5.	**Нормативы**	**3**		**3**	
5.1	Выполнение нормативов	0	0	3	**ИК тестирование**
	Итого:	**68**	**5**	**63**	

Содержание учебного плана

1.Общая физическая подготовка

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности по спортивным играм.

Теория: общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

1.2. Строевые упражнения

Практика: Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

1.3. Упражнения для развития силы

Практика: упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

1.4. Упражнения для развития быстроты

Практика: упражнения выполнение скорости реакции, бег по хлопку из упора лежа, бег спиной вперед, короткие перебежки с мячом в руках и без мяча, ловля мяча сидя

1.5. Упражнения для развития гибкости

Практика: перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях.

Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат со сторон, согнувшись с поворотом на 180 ° из седа ноги врозь с захватом за ноги.

1.6. Упражнения для развития ловкости

Теория: ловкость и умения в игре, просмотр презентаций

Практика: подброс мяча и ловля, преодоление препятствий через движущиеся мячи.

1.7. Спортивные игры

Практика: Волейбол, ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков через сетку. Пионербол. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

2.Специальная физическая подготовка

2.1 Нагрузка и отдых

Теория: применение и регулирование физической нагрузки во время тренировок, а также отдых, способы релаксации.

2.2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Практика: сгибание и разгибание рук, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками.

2.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач

Практика: выполнение нижних подач, верхней ,боковой подач.

2.4. Упражнения для развития нападающих ударов

Практика: прыжки в высоту с разбега около сетки, подача мяча около сетки,
Нападающий удар с первой и второй линии.

2.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании

Практика: прыжки руки вверх, бег с приставными шагами.

2.6. Техника перемещения

Практика: короткие перебежки из стороны в сторону, вперед и назад, бег из положения сидя, бег спиной назад.

2.7. Техника передачи мяча

Практика: выполнение передач в парах, верхняя ,нижняя, через пол, с боку,от груди двумя руками, одной рукой.

2.8. Спортивные игры

Практика: спортивная игра волейбол

3.Игровая подготовка

3.1. Спортивные соревнования

Теория: правила соревнований, расстановка игроков, жесты судей во время соревнований

Практика: спортивные игры «Волейбол», «Пионербол»

3.2. Правила игры в волейбол

Теория: знания правил игры в волейбол

Практика: спортивные игры «Волейбол», «Пионербол»

3.3 Волейбол

Практика: спортивная игра волейбол.

4.Судейская практика

4.1 Требования техники безопасности

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.

Практика: спортивные игры «Волейбол», «Пионербол»

4.2 Правила игры

Практика: обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите.

5.Нормативы

5.1 Выполнение нормативов

Практика: Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Номер темы	Кол-во часов	Место проведения	Контроль

1	Сентябрь	01.09.23	1.1	1	Спортивный зал	Тестирование (ВК)
2	Сентябрь	05.09.23	1.2	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	08.09.23	1.2	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь	12.09.23	1.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	15.09.23	1.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6	Сентябрь	19.09.23	1.4	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7	Сентябрь	22.09.23	1.4	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8	Сентябрь	26.09.23	1.5	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9	Сентябрь	29.09.23	1.5	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10	Октябрь	03.10.23	1.6	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11	Октябрь	06.10.23	1.6	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12	Октябрь	10.10.23	1.7	1	Спортивный зал	Контрольные испытания
13	Октябрь	13.10.23	1.7	1	Спортивный зал	Контрольные испытания
14	Октябрь	17.10.23	1.7	1	Спортивный зал	Контрольные испытания
15	Октябрь	20.10.23	1.7	1	Спортивный зал	Контрольные испытания
16	Октябрь	24.10.23	1.7	1	Спортивный зал	Контрольные испытания
17	Октябрь	27.10.23	2.1	1	Спортивный зал	тестирование
18	Октябрь	31.11.23	2.2	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19	Ноябрь	03.11.23	2.2	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20	Ноябрь	07.11.23	2.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21	Ноябрь	10.11.23	2.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
22	Ноябрь	14.11.23	2.4	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23	Ноябрь	17.11.23	2.4	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24	Ноябрь	21.11.23	2.5	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25	Ноябрь	24.11.23	2.5	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26	Ноябрь	28.11.23	2.6	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

27	Декабрь	01.12.23	2.6	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28	Декабрь	05.12.23	2.7	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29	Декабрь	08.12.23	2.7	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
30	Декабрь	12.12.23	2.8	1	Спортивный зал	ПА тестирование
31	Декабрь	15.12.23	2.8	1	Спортивный зал	ПА тестирование
32	Декабрь	19.12.23	2.8	1	Спортивный зал	ПА тестирование
33	Декабрь	22.12.23	3.1	1	Спортивный зал	Тестирование
34	Декабрь	26.12.23	3.2	1	Спортивный зал	Тестирование
35	Январь	12.01.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36	Январь	16.01.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
37	Январь	19.01.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
38	Январь	23.01.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
39	Январь	26.01.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
40	Январь	30.02.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41	Февраль	02.02.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
42	Февраль	06.02.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43	Февраль	09.02.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
44	Февраль	13.02.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45	Февраль	16.02.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
46	Февраль	20.02.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
47	Февраль	23.02.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
48	Февраль	27.02.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
49	Март	01.03.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
50	Март	05.03.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
51	Март	12.03.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое
52	Март	15.03.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
53	Март	19.03.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

54	Март	22.03.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
55	Март	26.03.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
56	Март	29.03.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
57	Апрель	02.04.24	3.3	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
58	Апрель	05.04.24	4.1	1	Спортивный зал	Тестирование
59	Апрель	09.04.24	4.2	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
60	Апрель	12.04.24	4.2	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
61	Апрель	16.04.24	4.2	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
62	Апрель	19.04.24	4.2	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
63	Апрель	23.04.24	4.2	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
64	Апрель	26.04.24	4.2	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
65	Апрель	30.04.24	4.2	1	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
66	Май	03.05.24	5.1	1	Спортивный зал	ИК тестирование
67	Май	07.05.24	5.1	1	Спортивный зал	ИК тестирование
68	Май	10.05.24	5.1	1	Спортивный зал	ИК тестирование
Итого				68 часов		

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение:
специалист, обладающий компетенциями по профилю программы, имеющий опыт работы с подростками, обладающий базовым набором педагогических практик (знание возрастной психологии, основ педагогики).

Материально-техническое обеспечение:
-спортивная форма и обувь на каждого ученика
-спорт инвентарь:
Маты-10
мячи волейбольные-5
гимнастические палки-20
шведская стенка-3
бревно-1,
обручи-10
гимнастические скамьи-4
-кегли-10
Скакалки-20
Волейбольная сетка-1
Свисток-2

Табло-1
-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)
-физкультурный зал (зал 30 на 20,палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования, спортивный стадион.
Информационное обеспечение:

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы возможно использование информационных ресурсов школы, социальных сетей, печатной продукции. Официальный сайт школы:https://ciur.ru/kez/kez_skul/default.aspx, школьная электронная газета «Кулигинский школьный вестник»https://vk.com/public153299961, районная газета «Звезда»https://vk.com/zvezdakez

2.3. Формы аттестации и контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: тестирование, анкетирование, педагогическое наблюдение, мониторинг физической подготовленности (сдача нормативов).
В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится в конце теоретической части раздела. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, защита творческих работ по теме ЗОЖ, участие в школьных и районных соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы - диагностика ЗУН по итогам года обучения, мониторинг личностного развития учащегося. Тестовые задания, практические работы. Карты наблюдения.

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Общая физическая подготовка	ВК тестирование	Сдача нормативов по общей физической подготовке, бег , прыжок в длину с места, подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание туловище, наклон вперед. Выявление начальных данных по физической подготовленности.
	Педагогическое наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития. Корректировка знаний и умений у обучающихся.
	Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Закрепление раздела общей физической подготовки. Проведение соревнований.
Специальная физическая подготовка	тестирование	Выполнение нормативов по общей физической подготовке, выявление физического показателя у учащихся.
	Педагогическое	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного

	наблюдение	развития. Корректировка знаний и умений у обучающихся.
	ПА тестирование	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке. Спортивные соревнования муниципального и районного уровня.
Игровая подготовка	тестирование	Выполнение нормативов по общей физической подготовке, выявление физического показателя у учащихся.
	Педагогическое наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития. Корректировка знаний и умений у обучающихся.
Судейская практика	тестирование	Выполнение нормативов по общей физической подготовке, выявление физического показателя у учащихся.
	Педагогическое наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития. Корректировка знаний и умений у обучающихся.
Нормативы	ИК тестирование	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Спортивные соревнования муниципального и районного уровня.

2.5.Методические материалы.

Методические особенности организации образовательного процесса.

Формы организации обучения: командная , индивидуальная .

Методы обучения и воспитания: большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы: Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

1) турниры;
2) эстафеты;
3) соревнования.

Как основные средства **обучения** в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения. Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др. Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику. Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся. Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки): по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный); по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая

Формы организации учебного занятия:

формы проведения учебных занятий подбираются педагогом с учетом:

- возрастных психологических особенностей учащихся;
- цели и задач образовательной программы;
- специфики предмета и других факторов.

Такими формами могут быть: занятие – игра, занятие-соревнование, занятие – лекция, защита проекта по физической культуре, соревнования и конкурсы, эстафеты и веселые старты.

Педагогические технологии: Данная программа реализуется посредством применения следующих педагогических технологий:

- технология группового обучения (деление коллектива на подгруппы в целях оптимального освоения приёмов проектной деятельности, создающее условия для развития познавательной, коммуникативной, информационной активности учащихся);
- игровая технология (игры, игровые программы, формирующие навыки сотрудничества и командного взаимодействия);
- здоровьесберегающая технология (спортивные игры, игровые программы по ОБЖ, позволяющие сформировать представления о здоровом образе жизни);
- информационная технология (интерактивные игры и викторины, использование учащимися возможностей сети Интернет для формирования информационных компетенций).
-

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Дидактические материалы

-наглядные пособия, плакаты, схемы.

-памятки инструкции по технике безопасности в спортивном зале.

-литература по основным разделам программы.

Методические разработки:

- методические разработки к занятиям: комплекс развития на координацию, ловкость, скорость реакции, выносливость.

Методические и дидактические материалы

Разделы	Темы	Учебно - методические, дидактические материалы, методические разработки, материально техническое оснащение	литература
1.Общая	**1.1.**	Методическое пособие «Технико-	Технико-

физическая подготовка		тактическая подготовка волейболистов» Фомин Е.В. – Кандидат педагогических наук, заслуженный работник ФК России. Булыкина Л.В. – Кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой волейбола РГУФКСМиТ.,	тактическая подготовка волейболистов. Москва, 2017 http://www.volley.ru
	1.2.	Методическое пособие «Технико-тактическая подготовка волейболистов» Фомин Е.В. – Кандидат педагогических наук, заслуженный работник ФК России. Булыкина Л.В. Тема 3. Физическая подготовка в системе физического воспитания с.108	Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. Доцента Е.В. Харламова. – 2-е изд. – Ростов Н/Д: Издательский центр «Март», 2011
	1.3.	Методическое пособие «Технико-тактическая подготовка волейболистов» Фомин Е.В. – Кандидат педагогических наук, заслуженный работник ФК России. Булыкина Л.В. 5.3.1. Развитие физических качеств с.136 5.5. Техническая подготовка с.180	Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. – Москва,2014
	1.4.	Методическое пособие «Технико-тактическая подготовка волейболистов» Фомин Е.В. – Кандидат педагогических наук, заслуженный работник ФК России. Булыкина Л.В. 5.3.1. Развитие физических качеств с.136 5.5. Техническая подготовка с.180	Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. – Москва,2014
	1.5.	Методическое пособие «Технико-тактическая подготовка волейболистов» Фомин Е.В. – Кандидат педагогических наук, заслуженный работник ФК России. Булыкина Л.В. 5.3.1. Развитие физических качеств с.136 5.5. Техническая подготовка с.180	Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. – Москва,2014
	1.6.	Методическое пособие «Технико-тактическая подготовка волейболистов» Фомин Е.В. – Кандидат педагогических наук, заслуженный работник ФК России. Булыкина Л.В. 5.3.1. Развитие физических качеств с.136 5.5. Техническая подготовка с.180 1.5. Общая физическая и спортивная подготовка в	Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. – Москва,2014 Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред.

		системе физического воспитания (Богданов О.Г., ст.преп).	Доцента Е.В. Харламова. – 2-е изд. – Ростов Н/Д: Издательский центр «Март», 2011
	1.7.	Методическое пособие «Технико-тактическая подготовка волейболистов» Фомин Е.В. – Кандидат педагогических наук, заслуженный работник ФК России. Булыкина Л.В. Глава 1 Спортивные игры в системе Физического воспитания и спорта с.6	Железняк Ю.Г. Портнов Ю.М. Спортивные игры.- М.: Издательский центр «Академия»,2017.
2.Специальная физическая подготовка	**2.1**	Методическое пособие по физической культуре Макараова Т.А., Москва, 2015 Тема 4 Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом с.144	Марков К.К. Методика обучения техническим действиям в волейболе // Материалы межвуз. н.-практ. конф., Иркутск, ИрГТУ, 2013.
	2.2	Методическое пособие по физической культуре Макараова Т.А., Москва, 2015 Глава 3. Методика обучения технике волейбола с.45 3.1.3. Методика обучения передаче с.57	Методика обучения технике игры в волейбол: метод. пособие. / сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. – Красноярск: Ин-т естеств. и гуманит. наук, 2017
	2.3.	Методическое пособие по физической культуре Макараова Т.А., Москва, 2015 Глава 3. Методика обучения технике волейбола с.45 3.1.1.Методика обучения подаче с.51	Методика обучения технике игры в волейбол: метод. пособие. / сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. – Красноярск: Ин-т естеств. и гуманит. наук, 2017
	2.4.	Методическое пособие по физической культуре Макараова Т.А., Москва, 2015Глава 3. Методика обучения технике волейбола с.45 3.2.1. Методика обучения приему нападающего	Методика обучения технике игры в волейбол: метод. пособие. / сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. – Красноярск: Ин-т естеств. и гуманит. наук, 2017
	2.5.	Методическое пособие по физической культуре Макараова Т.А., Москва, 2015	М. В. Астахова, В. Ф. Стрельченко, Д.

		Глава 3.Прием нападающих ударов. Блокирование. Прием мяча от блока с.46	П. Крахмалев Учебно-методическое пособие Волейбол 2018.
	2.6.	Методическое пособие по физической культуре Макараова Т.А., Москва, 2015 Тема: Техника игры с.11 Тема: Тактика игры с.26	Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. - М.: ВФВ, 2010.
	2.7.	Методическое пособие по физической культуре Макараова Т.А., Москва, 2015 Обучение и тренировка с.34	Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. - М.: ВФВ, 2010.
	2.8.	Методическое пособие по физической культуре Макараова Т.А., Москва, 2015 Глава 6. Правила игры Игровые действия с.86 Организация и проведение соревнований с.96	Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебнометодическое пособие по дисциплине Пятигорск: СКФУ, 2014.
3.Игровая подготовка	**3.1.**	Учебно- методическое пособие «Спортивные и подвижные игры», Коржова А.Г., Казань, 2016. Глава 4 Методика обучения навыкам игры в волейбол с.37 Глава 5 Организация и особенности методики занятий по волейболу в школе с.80	Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2014.
	3.2.	Учебно- методическое пособие «Спортивные и подвижные игры», Коржова А.Г., Казань, 2016 Глава 6 Соревнования, правила игры по волейболу, организация и проведение с.94 Глава 6. Правила игры с.78 Приложения №1 с.103 Приложения №2 с.108	Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2014. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебнометодическое пособие по дисциплине Пятигорск: СКФУ, 2014.
	3.3.	Учебно- методическое пособие «Спортивные и подвижные игры», Коржова А.Г., Казань, 2016 Глава 3 Методика техники обучения волейбола с.45-96	Методика обучения технике игры в волейбол: метод. пособие. / сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. – Красноярск: Ин-т естеств. и гуманит. наук, 2007

4.Судейская практика	**4.1.**	Учебно- методическое пособие «Спортивные и подвижные игры», Коржова А.Г., Казань, 2016 Судьи, их обязанности и официальные сигналы с.91 Организация и проведение соревнований с.96 Виды соревнований с.96 Особенности проведения соревнований с.100	Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебнометодическое пособие по дисциплине Пятигорск: СКФУ, 2014
	4.2.	Учебно- методическое пособие «Спортивные и подвижные игры», Коржова А.Г., Казань, 2016 Глава 6. Правила игры с.78-100 Глава 8. Организация и проведение соревнований с.321	Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебнометодическое пособие по дисциплине Пятигорск: СКФУ, 2014 ВОЛЕЙБОЛ Москва «Физкультура, образование и наука» 2000 © Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П.
5.Нормативы	**5.1.**	Контрольные нормативы по волейболу 13-14 лет	Контрольные материалы https://gigabaza.ru

2.6.Рабочая программа

1. Характеристика объединения «Волейбольный мяч». Деятельность объединения «Волейбольный мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность. Количество обучающихся объединения составляет 12 человек, 6 мальчиков и 6 девочек. Обучающиеся имеют разновозрастную категорию от 14 до 16 лет. Формы работы – командная, индивидуальная.

2. **Цель программы:** расширение уровня навыков в игре волейбол, увеличении физической работоспособность, выносливости.

3.Задачи воспитания:

- развитие навыков общения и коммуникации в коллективе.
- воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки,
- способствовать овладению универсальных навыков учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

- формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия. Научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в волейбол
- развить физические качества такие как ловкость,гибкость,скорость и выносливость

Результат воспитания:
-будет сформированы личностные качества каждого учащегося.
-сформирована коммуникабельность в коллективе.
-усвоены знания правил техники безопасности.
- сформированность основного состава для игры в волейбол.
-развиты физические навыки и умения необходимые для игры в волейбол.

Работа с коллективом обучающихся: укрепление здоровья средствами физической культуры; содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, ловкости, гибкости; отбор детей, способных к занятию волейболом и дальнейшее развитие их физических способностей; развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.
Привитие интереса к систематическим занятиям волейбола; формирование навыков и соблюдения спортивной дисциплины; воспитание психологической устройчивости, социально активной личности.
Работа с родителями:
-мастер классы по основным приемам в волейболе (подача, передача и прием мяча);
- тематические беседы с родителями о пользе игре волейбол;
-открытый показ игры по волейболу;

2.7.Календарный план воспитательной работы.

	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Товарищеская встреча по волейболу между средним и старшей группой.	Привлечение в судействе старших школьников	10.11.2022	
2	Товарищеская встреча по пионерболу между младшей и средней группой.	Привлечение в судействе учащихся среднего звена	20.12.2022	
3	Товарищеская встреча между командами школ северного куста района	Воспитывать интерес и желание играть в волейбол. Волю и характер спортсмена	12.03.2023	

2.8. Список литературы:
Нормативная литература

- Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Волейбольный мяч» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов: Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», (утв. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо МО и Н РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242).
- Устав и положение о дополнительном образовании МБОУ «Кулигинская СОШ»

Литература для педагогов

1. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М. –М. 2000.Спортивные игры.
2. Кузнецов В.С. Колодгницкий Г.А. Эпас Н.Ц. 2006г.Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие .
3. Кофмана Л. Б. -М., 1998. Настольная книга учителя физической культуры.
4. Марков К. К. Тренер- педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
5. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу- Иркутск, 1999.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.-2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
7. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.

Интернет ресурсы

1.-https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-klass-3279973.html(дата обращения 10.05.2020)

2.-https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/08/prezentatsiya-uroka-voleybol-dlya-8-klassa (дата обращения 15.05.2020)
3.Презентация о волейболе -http://www.myshared.ru/slide/609914/ (дата обращения 15.05.2020)

4.Презентация «Что такое ЗОЖ» -http://www.myshared.ru/slide/757032 (дата обращения 15.05.20120)

5.Музыкальное сопровождение -https://mixmuz.ru/mp3/(дата обращения 1.05.2020)

6.Музыкальное сопровождение -https://zvooq.site/tracks/(дата обращения 15.05.2020)

Контрольно-измерительные материалы

Контрольные испытания мальчики ***Приложение 1***

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив			Возраст (лет)
	ВК	ПА	ИК	
Бег 30м,	6.0-5.5	5.5-5.3	5.3-4.7	14-16
Прыжок в длину с места, см	170-180	180-190	190-210	14-16
Подтягивание, кол-во раз	5-8	7-9	8-10	14-16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа кол-во раз	15-20	18-22	20-25	14-16
Наклон вперед, см	6-8	7-9	9-11	14-16

Контрольные испытания девочки

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив			Возраст (лет)
	ВК	ПА	ИК	
Бег 30м,	6.0-5.5	5.5-5.3	5.0-5.6	14-16
Прыжок в длину с места, см	140-160	150-170	160-180	14-16
Подъем туловища из положения, за 1 мин. кол-во раз	25-34	30-38	34-43	14-16
Вис, с.	6-10	8-13	11-15 с	14-16
Наклон вперед, см	6-10	9-13	8-15	14-16

Техника выполнения контрольных испытаний:

***Тест* 1.** *Бег 30 м с высокого старта.*

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. *Прыжки в длину.*

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 3. *Подтягивание.(мальчики)*

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест 4. *Наклоны вперед из положения сидя на полу.*

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и

четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 5. *Отжимание от пола.(мальчики)*

Процедура тестирования. В исходной позиции необходимо принять упор на прямые руки. Линия тела от головы до пят должна принять прямую линию. Ноги вместе, носками упираются о пол. Руки на ширине плеч, или немного шире. Сохраняя прямое положение тела, постепенно опуститься грудью к полу, сгибая локти до угла в 90 градусов. В нижней точке на мгновение задержаться и начать разгибать локти до полного их распрямления. Количество правильных выполнений идет в зачет.

Тест 6*.Подъем туловища из положения лежа(девочки)*

1. **Процедура тестирования.** В исходной позиции необходимо принять положение - лежа на спине и зафиксировать чем-нибудь согнутые в коленях ноги, руки за головой, сцепленные пальцы в «замок». По команде, поднимание верхней части туловища до касания локтями коленей.

Количество правильных выполнений за 1 мин. идет зачет.

Тест 7. *Вис (девочки)*

Процедура тестирования. В висе на перекладине руки – хват сверху, подбородок на уровне перекладины. Фиксируется время (секунды) удержания тела в висе до момента, когда глаза окажутся на уровне перекладины.

Тесты по разделу волейбол (теория ВК)

1.Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча …

а) на все пальцы обеих рук; в) на ладони;

б) на три пальца и ладони рук; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч …

а) на сомкнутые предплечья;

б) на раскрытые ладони;

в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является …

а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;

в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается …

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на …

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

б) расстоянии 30-40 см выше головы;
в) уровне груди;
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
в) Прием на все пальцы рук.
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
а) Сверху двумя руками.
б) Снизу двумя руками.
в) Одной рукой снизу.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
а) Охлаждать поврежденный сустав.
б) Согревать поврежденный сустав.
в) Обратиться к врачу.

10. Размер волейбольной площадки и названия линий.

а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;

б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;

в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;

г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;
11. Какой подачи не существует?
а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх …
а) одной ногой;
б) обеими ногами.
13. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

А) 6 В) 5

Б) 8 Г) 9
14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
а) 1, 3, 7, 9;
б) 1, 2, 5, 7, 10;
в) 2, 4, 5, 6, 8.
15. Какова высота сетки для мужчин?

А) 2 м 43 см

В) 2 м 64 см

С) 2 м46 см
16. .Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

А) ударить по мячу прямыми руками

В) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

С)подойти под мяч и сыграть за счет ног

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …

а) двух партий;
б) трех партий;
в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков.
б) До 20 очков.
в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается.
б) Не допускается.
в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно.
б) Два.
в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …

а) подача считается проигранной;
б) подача повторяется этим же игроком;
в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …

а) подача повторяется;
б) игра продолжается;
в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то …

а) подача повторяется;
б) подача считается проигранной;
в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть.
б) Десять.
в) Двенадцать.

25. Либеро – это…

а) судья в) игрок

б) секретарь г) тренер

26. Специальная разминка волейболиста включает в себя …

а) беговые упражнения;
б) упражнения с мячом;
в) силовые упражнения.

27. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13;
б) 25:26;
в) 27:29.

28. Стойка волейболиста помогает игроку …

а) быстро переместиться «под мяч»;
б) следить за полетом мяча;
в) выполнить нападающий удар.

29. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

А) игрок ударил несколько раз мячом об пол

Б) заступил ногой пространство площадки

В) выполнил прыжок перед подачей

Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

30. Высота волейбольной сетки для женских команд:

а) 2м 44см в) 2м 25см

б) 2м 43см г) 2м 24см

Приложение 2

Контрольный тест по волейболу (Теория ПА).

1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?
а). 6.
б). 9 .
в). 12.
2- Кто основал игру «волейбол»?
а). Альфред Холстед.
б). Вильям Морган.
в).Джеймс Нейсмит.
3 - Какая страна считается родиной волейбола?
а). Россия.
б).США.
в). Япония
4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?
А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
Б) заступил ногой пространство площадки
В) выполнил прыжок перед подачей
Г) подачу подавал за 2 метра от площадки
5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?
А) 30
Б) 15
В) 25
Г) 28
6.Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?
А) 2.28
Б) 2.36
В) 2.40
Г) 2.43
7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером
А) 19 х 8
Б) 19 х10
В) 18 х 9
Г) 18 х 10
8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?
А) 6
Б) 12
В) 5
Г) 9

9.До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию ?
А) 25
Б) 15
В) 30
Г) 35
10.Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?
А) 2
Б) 3
В) 4
Г) 5
11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?
А) против часовой стрелки
Б) по часовой стрелке
В) хаотично
Г) куда покажет судья
12 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?
а) 2
б) 3
в) 4
г) 5
13 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?
а) 5
б) 6
в) 8
г) 10
14 - Либеро – это…
а) разыгрывающий игрок
б) нападающий игрок
в) игрок зоны защиты
г) тренер
15 - Из 1 зоны игрок переходит в….
а) 3
б) 4
в) 2
г) 6
16 - Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?
А) падающий мяч;
Б) летающий мяч;
В) планирующий мяч.
17. **Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?**
А) 2.24
Б) 2.26
В) 2.38
Г) 2.43
18. **Игроку зоны защиты можно выполнять нападающий удар из:**
А) 1 зоны
Б) 2 зоны
В) 3 зоны
Г) 4 зона
19. **Игрок какой зоны выполняет подачу?**
А) 6
Б) 1
В) 2
Г) 5
20. Сколько игроков одной команды записано в протоколе игры?

А) 10
Б)12
В) 14
Г)16
21 Назовите окружность мяча:
А) 65-67см
Б)63-65см
В)67-69см
Г)57-59см
22. Если два игрока одновременно нарушают правила. Каковы действия арбитра?
А) назначить спорный мяч
Б) отдать мяч команде которая выиграла розыгрыш
В) засчитать по 1 очку обеим командам
23. Сколько касаний разрешается сделать команде после отскока мяча от блока?
А) 1
Б)2
В)3
24. Перечислите существующие нарушения в игре волейбол:
25. Перечислите виды блоков в волейболе:

Приложение 3

Контрольный тест по волейболу (Теория ИК).

1. **Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является …**

а) нижняя передача мяча двумя руками;

б) нижняя передача одной рукой;

в) верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча …

а) на все пальцы обеих рук;

б) на три пальца и ладони рук;

в) на ладони;

г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч …

а) на сомкнутые предплечья;

б) на раскрытые ладони;

в) на сомкнутые кулаки.

4. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является …

а) прием игроком стойки волейболиста;

б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;

в) своевременное сгибание и разгибание ног.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается …

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на …

а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;

б) расстоянии 30-40 см выше головы;

в) уровне груди;

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.

б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.

в) Прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

а) Охлаждать поврежденный сустав.

б) Согревать поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

10. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?

а) Ошибки нет.

б) Ошибка есть.

11. Какой подачи не существует?

а) Одной рукой снизу.

б) Двумя руками снизу.

в) Верхней прямой.

г) Верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх …

а) одной ногой;

б) обеими ногами.

13. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (рис. 2).

а) 1;

б) 2.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

а) 1, 3, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

15. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

а) 1;

б) 2;

в) 3.

16. Укажите правильное направление перехода из зоны в зону при получении права на подачу (рис. 4).

а) 1;

б) 2;

в) 3.

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …

а) двух партий;

б) трех партий;

в) пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

а) До 15 очков.

б) До 20 очков.

в) До 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

а) Допускается.

б) Не допускается.

в) Допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

а) Одно.

б) Два.

в) Три.

21. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …

а) подача считается проигранной;

б) подача повторяется этим же игроком;

в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

22. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то …

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

23. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то …

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

24. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) Шесть.

б) Десять.

в) Двенадцать.

25. Какой жест судьи означает удаление игрока с площадки (рис. 5)?

26. Какой жест судьи означает «спорный мяч» (рис. 6)?

27. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?

а) 1, 2, 3;

б) 2, 3, 4;

в) 3, 4, 5.

28. Специальная разминка волейболиста включает в себя …

а) беговые упражнения;

б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

29. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

30. Стойка волейболиста помогает игроку …

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.

Приложение 4

Карточка педагогического наблюдения

Условия и характер деятельности занимающихся на уроке.

Задачи наблюдений: охарактеризовать и дать оценку деятельности, поведения и прилежания воспитанников на занятии.

Содержание анализа.

1. Внешний вид занимающихся (аккуратность, единообразная форма, прическа).
2. Дисциплина учащихся на уроке в целом и при выполнении отдельных видов упражнений (строевых, общеразвивающих, игр и др.). Поведение учащихся в условиях соревнования.
3. Отношение школьников к уроку в целом, отдельным видам упражнений и, в частности, к упражнениям вспомогательного характера.
4. Отношение к учителю, товарищам, в том числе к слабоподготовленным и нарушителям дисциплины. Сплоченность ученического коллектива. Общественное мнение класса по вопросам дисциплины, характера и стиля общения.
5. Отношения к местам занятий, инвентарю и оборудованию. Участие в подготовке мест занятий и уборки инвентаря.
6. Качество использования обязанностей физорга, групповода, дежурного, судьи и отдельных заданий и поручений учителя. Знание и выполнение функциональных обязанностей. Форма, содержания и своевременность работы учителя по инструктированию учащихся-помощников.
7. Методы оценки и стимулирования труда учащихся-помощников учителя. Их роль в формировании правильного отношения к выполняемым обязанностям, стремлении и желаний выполнять их добросовестно.
8. Активность, сознательность, инициатива и настойчивость в овладении учебным материалом. Навыки самостоятельного выполнения упражнений, умение страховать и оказывать помощь товарищам.
9. Общефизическая, техническая и тактическая подготовленность занимающихся. Общая культура движений (осанка, походка, манера держаться).

Примечание. Собранные и обработанные данные должны отражать положительные стороны учебно-воспитательного процесса и рекомендации по устранению недостатков.